

#### حکمت

امام کاظم <sup>ع</sup>:

**امانتداری و راستی، روزی آور است، و خیانت و دروغ، فقر و نفاق می آورد.**

تحف العقول

#### نکته روز

## وحشت از جنون زیبایی

آیا استفاده از فیلترهای زیبایی در شبکه‌های اجتماعی از حد گذشته است؟

صورت هر کسی ممکن است به باور خود او عاری از عیب نباشد، وجود جوش‌های روی صورت یا پوست خشک یا حتی خال سیاه‌رنگی روی صورتش از جمله این مظاهر است اما وقتی در شبکه‌های اجتماعی می‌گردیم، ممکن است احساس کنیم همه افراد بی عیب به نظر می‌رسند.

این موضوع تا حدی به لطف فیلترهای صورت و سایر برنامه‌هایی است که به کاربران امکان می‌دهد ظاهر خود را تغییر دهند، چه برای صاف کردن چین و چروک یا کوچک کردن بینی. اکنون بازار این برنامه‌ها رونق گرفته و این فیلترهای چهره روز به روز پیچیده‌تر می‌شود.

اما حالا مشخص شده این ابزارها نامناسب است، زیرا استانداردهای زیبایی غیرواقعی رایه ویژه برای نوجوانان و بزرگسالان جوان ترویج می‌کنند.

اخیراً تیک تاک فیلتری ساخته که آرایش کامل تری را به صورت کاربر اضافه می‌کند. بسیاری از کاربران درباره این فیلتر نظرات مختلفی داده‌اند. یکی از کاربران اما می‌گوید «این فیلتر شما را بسیار غمگین می‌کند» تحقیقات انجام شده توسط برند Dove نشان می‌دهد که ۸۰ درصد از دختران نوجوان گفته‌اند که در سن ۱۳ سالگی ظاهراشان را در عکس‌ها تغییر داده‌اند. براساس مطالعات متعدد، شبکه‌های اجتماعی با افسردگی و بدشکلی بدن نیز مرتبط است. به همین دلیل است که برخی از کشورهای اروپایی تصمیم گرفته‌اند استفاده از فیلترهای زیبایی را تنظیم کنند. در نروژ، تبلیغ‌کنندگان و تأثیرگذاران شبکه‌های اجتماعی اگر عکس‌های تبلیغاتی‌شان را بدون فاش کردن این مساله که آیا تصاویر تغییر کرده‌اند یا خیر، به صورت آنلاین به اشتراک بگذارند، کار غیرقانونی انجام داده‌اند.

فرانسه نیز در حال بررسی قانون مشابهی است. برنون لومر، وزیر اقتصاد این کشور در توییته نوشت: «ما استفاده از فیلتر یا روتوش روی عکس و ویدئو را به عنوان بخشی از مشارکت پولی، اجباری خواهیم کرد. ما این کار را انجام می‌دهیم تا اثرات مخرب روانی این شیوه‌ها بر عزت نفس کاربران اینترنت را محدود کنیم.» روان‌شناسان معتقدند که مشکل واقعی در درک مردم از خودشان است. تحقیقات نشان می‌دهد که هر بار عکس را روتوش می‌کنید، علی‌رغم این واقعیت که فکر می‌کنید کار می‌کند، واقعا هیچ تأثیری در بدن و صورت شما ندارد.

#### خبر روز

### روز آبی ایران

هنوز کابوسی کرونا در یادهای بسیاری از ما مانده است، کابوسی که خانواده‌های بسیاری را سیاه‌پوش کرده و به معیشت مردمان هم زیان‌هایی وارد کرد. هنوز در یادمان مانده که نشست خبری روزانه سخنگوی وزارت بهداشت هول و هراسی که به جانمان می‌افتاد از شنیدن آمار روزانه مرگ و میرها و میزان ابتلاها. نقشه‌ای که دست به دست می‌شد و رنگ تند قرمزی آن هشدار می‌بود بر وضعیت ایثلا در شهرهای مختلف این سرزمین. دیروز اما پس از مدت‌ها دوباره رنگ آرام آبی به نقشه ایران بازگشت. مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: بر اساس آخرین به‌روزرسانی، در حال حاضر هیچ شهری در وضعیت قرمز همانند هفته گذشته نیست و تعداد شهرهای با وضعیت تاریخی از یک به هیچ شهر رسیده است.

همچنین تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۶۸ به ۶۵ شهر کاهش و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۳۷۹ به ۳۸۳ شهر افزایش یافت.

#### نگاه

#### همزیستی با شهر

**هر طور که نگاه کنیم انسان‌ها به نوعی وارد قلمرو حیات وحش شده‌اند. اما در این میان بسیاری از حیوانات شهری هم توانسته‌اند خودشان را با سازه‌های شهری-انسان‌ها وفق بدهند. یکی از آنها پرندگان هستند که به‌نوعی با همزیستی در کنار انسان‌ها خو گرفته‌اند. قاب امروز از دوربین «مجید آزاد» به خوبی مصداق این همراهی است. پرنده‌ای که لانه‌اش را روی دوربین شهری بنا نهاده و حداقل خیالش از هر حمله احتمالی دشمنش راحت است!**



### دور دنیا در ۸ ماه



هفته‌پیش تصویر شادمانی اعضای نیروی دریایی ارتش پس از بازگشت از سفر طولانی‌شان به کشور تیترو روزنامه‌ها بود. سفری غرورانگیز که با استقبال خوب ایرانی‌ها هم رویه‌رو شد. ناگروه ۸۶ نیروی دریایی ارتش کشورمان پس از ثبت رکورد افتخارآمیز هشت ماه دریانوردی دور دنیا، هفته‌گشته به کشور بازگشت. اما این موفقیت، جز با فداکاری دریانوردان به دست نمی‌آمد. روایت این سفر طولانی و افتخارآمیز از زاویه‌ای دیگر موفقیت ناگروه ۸۶ را به تصویر کشیده است؛ جایی که فرزندان در آغوش پدران‌شان آرام می‌شوند، همسران لیخند می‌زنند و مادران اشک شوق می‌ریزند. روایتی که همراه با شکوه و افتخار برای ما صحنه‌های آشنایی از دوستی و مهر است.



کی‌واژکد را اسکن کنید

### فقر جمعیتی صهیونیست‌ها

مقامات امور مهاجرت کابینه نتانیاهو از سرازیرشدن سیل نیروی کار از هند خبر داده‌اند. رژیم صهیونیستی و هند قرارداد همکاری درباره اعزام نیروی کار به سرزمین‌های اشغالی امضا کرده‌اند. مطابق این قرارداد رژیم صهیونیستی تلاش دارد تا ۱۰ هزار نیروی کار هندی را به استخدام درآورد. نیمی از این کارگران هندی در بخش شهرک‌سازی و امور ساختمانی فعالیت خواهند کرد. نیم دیگر آنان نیز در بخش پرستاری و مددکاری به کار گرفته می‌شوند.

پیشتر نیز روزنامه‌های رژیم صهیونیستی از توافق جهت به‌کارگیری ۲۰۰۰ نیروی کار چینی در اراضی اشغالی خبر

داده بودند. جذب نیروی کار خارجی با هدف کاستن از نیاز رژیم صهیونیستی به نیروی کار فلسطینی صورت می‌گیرد.



کی‌واژکد را اسکن کنید

## پادرکاب زندگی

**حقایقی از دوچرخه به مناسبت روز جهانی**

**این وسیله نقلیه**

### مخترع دوچرخه کیست؟

ادعاهای زیادی مبنی بر اختراع دوچرخه وجود دارد. اما متاسفانه نمی‌توان به یقین رسید؛ بیشتر این موارد ممکن است تاییدنشده و نادرست باشند. طرح کوچکی از سال ۱۵۰۰ وجود دارد که گفته می‌شود توسط جیان کاپروتی، شاگرد لئوناردو داوینچی کشیده شده است. با این حال لسینگ هانس اوارهارد این ادعا را رد کرد و سال ۱۹۹۸ آن را تقلب عمدی نامید.



### دوچرخه‌های چوبی

اولین دوچرخه ساخته‌شده تقریباً به‌طور کامل از چوب ساخته شده بود. چندین هزار دوچرخه از این مواد تولید و مورد استفاده قرار می‌گرفت. همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، با افزایش تعداد تصادفات و از بین‌رفتن بخش اعظم این وسیله، محبوبیت آن به‌طور چشمگیری کاهش یافت و در نهایت توسط پلیس ممنوع شد!

### طولانی‌ترین دوچرخه جهان

طولانی‌ترین دوچرخه جهان ۴۲ متر طول داشت. شرکت سانتوس و دانشگاه استرالیایی جنوبی این دوچرخه را سال ۲۰۱۵ ساختند. رکورد‌های جهانی گینس از سازندگان خواسته بود ثابت کنند که دوچرخه می‌تواند حداقل ۱۰۰ متر را طی کند، بدون این‌که سوارانش به زمین دست بزنند و این اتفاق افتاد.

### رونق پیک دوچرخه‌ای

به سبب آلودگی‌های صوتی و سوخت‌های فسیلی ناشی از پیک‌های موتوری، در طول ۲۰ سال گذشته خدمات حمل و نقل دوچرخه به صنعت مهمی در جهان تبدیل شده است. به‌ویژه در شهرها جایی‌که پیک‌های دوچرخه‌سوار به دلیل سرعت بالا و مهارت‌های ترافیکی خود شهرت پیدا کرده‌اند. البته در ایران هنوز چنین پیک‌هایی وجود ندارد.

### میزان استفاده کشورهای مختلف

در هلند بیش از ۳۰ درصد از تمام سفرهای شهری یا دوچرخه است و از هر هشده هلندی بالای ۱۵ سال، هفت نفر دوچرخه دارند. این رقم در انگلستان ۵ درصد و در آمریکا کمتر از یک درصد است. دوچرخه نخستین بار در اواخر دهه ۱۸۰۰ به چین وارد شد. امروزه بیش از نیم میلیارد دوچرخه در سراسر این کشور رکاب زده می‌شود.

### مسابقات دوچرخه‌سواری

دوچرخه‌سواری به‌عنوان یک سرگرمی و ورزش رقابتی محبوب در اواخر قرن نوزدهم در انگلستان ایجاد شد. مسابقه «دور فرانسه» یکی از مشهورترین مسابقات دوچرخه‌سواری در جهان است که در طول سه هفته با شرکت دوچرخه‌سواران از سراسر جهان برگزار می‌شود. این رقابت‌ها که سال ۱۹۰۳ تأسیس شد، بزرگ‌ترین رقابت استقامتی در بین تمام ورزش‌ها محسوب می‌شود.



# به صرف «شیر»

**سرانه شیر مصرفی در ایران چقدر است؟**

امروز در تقویم‌های جهانی به نام روز جهانی «شیر» ثبت شده است. اما هر چقدر قرار است توجه ما به این ماده مغذی و حیاتی جلب شود باید بدانیم اساسا برای مصرف آن از ابتدای کودکی تا بزرگسالی فرهنگ‌سازی نکرده‌ایم، در مقابل آن اما هیچ محدودیتی در مصرف

نوشابه‌های مضر برای خودمان قائل نبودیم! نامگذاری یک روز در تقویم‌های جهانی به معنای توجه به چرایی این نامگذاری است.

یکی از مهم‌ترین نکات در رابطه با این موضوع در ایران مربوط است به میزان سرانه مصرف شیر در ایران، آن هم وقتی می‌دانیم این میزان از سرانه استاندارد جهانی آن به شکل معناداری پایین‌تر است. ماجرای کاهش میزان سرانه مصرف شیر از آن جهت مهم است که بدانیم

با تداوم این رویه باید منتظر سیل بیماری‌های مربوط به پوکی استخوان در آینده‌ای نه چندان دور باشیم، آن قدر که از همین حالا صدای خرد شدن استخوان شهروندان ایرانی به گوش می‌رسد. پیش از اشاره به این موضوع البته می‌توان به برخی داده‌های آماری دیگر هم در این رابطه اشاره کرد، به عنوان مثال آن‌طور که وب‌سایت استاتیتستا در داده‌نمایی توضیح داده ۸۰ درصد مردم ایران نسبت به لاکتوز حساسیت دارند؛ در حالی‌که فقط ۵۰ درصد از شیرهای تولیدی در بازار بدون لاکتوز هستند! همین تناقض هم در رابطه با بازار شیر و لبنیات در ایران جالب توجه است. برخی کاهش مصرف شیر در جامعه ایرانی را معطوف



میثم اسماعیلی  
روزنامه‌نگار



#### پرسه